

**Приложение \_\_\_\_\_  
к ООП по специальности  
38.02.03 Операционная  
деятельность в логистике**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АКСАЙСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 56»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ. 04 Физическая культура**

**для специальности среднего профессионального образования**

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

**Профиль направления: социально-экономический**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 01.08.2024 № 518);

- Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин и профессиональных модулей в рамках реализации ООП. П.ПУ № 56 (с извещением об изменении (переиздании) №2).

Данная рабочая программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Аксайское профессиональное училище № 56»  
Полное наименование организации

**Разработчик:**

Ктреев Сергей Александрович

преподаватель первой квалификационной категории

Фамилия Имя Отчество

Наименование должности, категория



Подпись

А.В. Жмуркова  
«28» 05 2025г.

**Одобрено цикловой комиссией  
общеобразовательных и  
социально-гуманитарных дисциплин**

Председатель ЦК

Г.Н. Гудкова

Подпись

Протокол № 8

от «28» 05 2025г.

**Одобрено цикловой комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин**

Председатель ЦК

Подпись И.О. Фамилия

Протокол № 8

от «28» 05 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>3</b>  |
| <b>2.</b> | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                           | <b>3</b>  |
| <b>3.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                               | <b>13</b> |
| <b>4.</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>15</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

- Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 01.08.2024 № 518); по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК         | Умения   | Знания   |
|----------------|--|--|
| ОК 04<br>ОК 08 | <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем в часах <sup>1</sup> |
|---|----------------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>124</b>                 |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | <b>112</b>                 |
| в том числе:  |                            |
| теоретические занятия                                     | 12                         |
| практические занятия                                      | 112                        |
| <i>Самостоятельная работа</i> *                           | -                          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           | дз                         |

<sup>1</sup> Минимальный объем часов для образовательных программ со сроком обучения 1 год и 10 месяцев

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем, акад. ч <sup>3</sup> | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-----------------------------|---|
| <i>1</i>   | <i>2</i>  | <i>3</i>                    | <i>4</i>  |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b> |   | <b>2</b>                    |   |
| <b>Тема 1.1.<br/>Здоровый образ жизни</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2                           | ОК 04<br>ОК 08  |
|  | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры |                             |   |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   |                             |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>  |                             |   |

|   |   |           |                |
|---|---|-----------|----------------|
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>20</b> |                |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут   |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП   |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега  |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                              | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                     |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>   |   | <b>30</b> |                |
| <b>Тема 3.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04          |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |

|  |   |   |                |
|--|---|---|----------------|
| <b>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>    | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                          |   | ОК 08          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   |                |
| <b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4 |                |
|  | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП  |   |                |
| <b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4 |                |
|  | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |   |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   |                |
| <b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4 |                |
|  | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |   |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   |                |
| <b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4 |                |
|  | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                   |   |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   |                |
| <b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4 |                |
|  | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе  |   |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   |                |
| <b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 6 |                |
|  | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах   | 2 |                |

|   |   |           |                |
|---|---|-----------|----------------|
|   | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола  | 2         |                |
|   | Практическое занятие № 14. Игра по правилам   | 2         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>  |   | <b>32</b> |                |
| <b>Тема 4.1.<br/>Стойка игрока,<br/>перемещения,<br/>остановки, повороты.<br/>ОФП</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног   |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Тема 4.2.<br/>Передачи мяча. ОФП</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Тема 4.3.<br/>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса  |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Тема 4.4.<br/>Техника штрафных бросков. ОФП</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног   |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |
| <b>Тема 4.5.<br/>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   |           |                |
|   | Практическое занятие № 19. Игра по упрощённым правилам баскетбола   | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 20. Игра по правилам   | 4         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                |

|   |  |           |                |
|---|--|-----------|----------------|
| <b>баскетбола. Игра по правилам</b>                                   |  |           |                |
| <b>Тема 4.6.<br/>Практика судейства в баскетболе</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  |           |                |
|   | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу   | 4         |                |
|   | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»   | 4         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>   |  | <b>20</b> |                |
| <b>Тема 5.1.<br/>Строевые приемы</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 4         |                |
|   | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов  |           |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                |
| <b>Тема 5.2.<br/>Техника акробатических упражнений</b>                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений   | 4         |                |
| <b>Тема 5.3.<br/>Упражнения на брусьях (юноши).<br/>Гиревой спорт</b> | <b>В том числе практических занятий</b>  |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями  | 2         |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>   |           |                |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 2         |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  |           |                |

|   |  |    |                |
|---|--|----|----------------|
|   |  |    |                |
|   |  |    |                |
| <b>Тема 5.4.</b><br><b>Упражнения на бревне</b><br><b>(девушки). ШФП</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>   |    | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок   | 2  |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 2  |                |
|   | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)  |    |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |    |                |
| <b>Тема 5.5.</b><br><b>Составление комплекса</b><br><b>ОРУ и проведение их</b><br><b>обучающимися</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |    |                |
|   | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 1  |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  |    |                |
|   | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ  | 1  |                |
|   | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике   | 1  |                |
|   | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусках  | 1  |                |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   |    |                |
| <b>Тема.6.1.</b><br><b>Игровая стойка,</b><br><b>основные удары в</b><br><b>бадминтоне</b>            | <b>В том числе практических занятий</b>  | 16 |                |
|   | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики   | 4  |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |    |                |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   |    |                |
| <b>Тема 6.2.</b>  | <b>В том числе практических занятий</b>  |    |                |

|   |  |   |                |
|---|--|---|----------------|
| <b>Поддачи</b>  | Практическое занятие № 32. Отработка подач   | 4 |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |                |
| <b>Тема 6.3.<br/>Нападающий удар</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  |   |                |
|   | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»  | 4 |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |                |
| <b>Тема 6.4.<br/>Судейство соревнований по бадминтону</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  |   |                |
|   | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону   | 1 |                |
|   | Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева  | 2 |                |
|   | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры   | 1 |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |                |
|   |  |   |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                          |  | 4 |                |
| <b>Тема.7.1.<br/>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и | 4 |                |

|                                 |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|
|                                 | психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП |  |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |  |  |  |
| <b>Всего: 124</b>               |  |  |  |

\* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

\*\* Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

3.1.1. Материально-техническим оборудованием

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

| Наименование помещений/<br>№ аудитории | Оснащенность кабинета/лаборатории/<br>мастерской для реализации ООП                    |  |
|--|--|--|
| Спорт зал                              | Площадь помещения 200 кв. м<br>Число посадочных мест – 30<br>Стол преподавательский 1_ |  |

3.1.2. Программно-методическим обеспечением:  
спортивное оборудование:

| № п/п | Наименование                        | Количество шт. |
|-------|-------------------------------------|----------------|
|       | Форма спортивная                    | 15             |
|       | Манишка Атлант                      | 15             |
|       | Турник 3в 1 облегченный             | 2              |
|       | Секундомер                          | 1              |
|       | Свисток судьи                       | 1              |
|       | Насос TORRES                        | 1              |
|       | Табло судейское 50*20               | 1              |
|       | Рулетка спортивная                  | 1              |
|       | Мяч футбольный                      | 4              |
|       | Мяч волейбольный                    | 3              |
|       | Комплект фишек для разметки поля    | 1              |
|       | Лестница кондиционная (12 ступенек) | 2              |
|       | Конус тренировочный 32 см.          | 15             |
|       | Скакалка                            | 16             |
|       | Мячик для тенниса                   | 2              |
|       | Сетка баскетбольная                 | 2              |
|       | Мяч для метания                     | 4              |
|       | Палочки эстафетные (компл.8 шт)     | 1              |
|       | Спортивная заморозка                | 4              |
|       | Набор спортивных футбольных ворот   | 2              |
|       | Мат гимнастический                  | 4              |

|  |                   |   |
|--|-------------------|---|
|  | Упоры для отжима  | 2 |
|  | Гири (16 кг)      | 2 |
|  | Скамья жим лежа   | 1 |
|  | Гриф прямой       | 1 |
|  | Гриф рельефный    | 1 |
|  | Мяч баскетбольный | 5 |

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

#### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

#### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>  |
|--|--|---|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  |  |   |
| <p><u>Знать:</u><br/>                     роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>                     основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/>                     правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>                     ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/>                     проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>        | <p>Устный опрос.<br/>                     Тестирование.<br/>                     Результаты выполнения контрольных нормативов<br/>                     Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  |  |   |
| <p><u>Уметь:</u><br/>                     использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>                     применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>                     пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>                  | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>                     применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>                     пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>  |